

---

Subject: kleiner erfolgsbericht

Posted by [lara](#) on Sat, 20 Oct 2007 13:01:32 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo zusammen!!

nun mal eine positive nachricht von mir (ich hoffe, dass ich einigen von euch damit ein wenig hoffnung machen kann!!).

ich habe rückblickend wohl schon recht lange haarausfall, allerdings bin ich erst anfang diesen jahres damit zum hautarzt. diagnose war nach einem trichogramm natürlich aga, was auch sonst. die hautärztin hat mir ell cranell empfohlen, und hat noch nicht mal ne blutuntersuchung gemacht...

habe mich darauf hin mal genauer untersuchen lassen und raus kam, nach einigem hin und her, dass ich eisen- und zinkmangel habe, sowie eine schilddrüsenunterfunktion und wahrscheinlich hashimoto (danke nochmal an der stelle an alle, die sich hier meine werte angeschaut haben und mich auf meine kritischen sd-werte aufmerksam gemacht haben !! die damalige ärztein fand die werte natürlich super...).

Im Juni habe ich mit l-thyroxin angefangen und nach und nach auch mit verschiedenen nems:

eisen

zink

vit c

vit-b-komplex

kieselerde

magnesium (ab und zu)

selen

nac (allerdings noch nicht so lange wie die anderen sachen)

und mittlerweile ist mein haarausfall seit ca 2 monaten wirklich besser geworden . ich zähle immer die haare, die mir morgens beim und nach dem haarewaschen (alle 2 tage) ausfallen. anfangs waren das so 140-160 haare. mittlerweile sind es immer so zwischen 50 und 80 stück. es ist natürlich nicht optimal, da ich tagsüber dann ja auch noch haare verliere, aber es ist schonmal ein kleines erfolgserlebnis. ich habe natürlich ziemlich angst, dass es nur eine vorübergehende schwankung ist, aber die besserung dauert immerhin schon ca 2 monate an. und ich hoffe auch sehr, dass noch zumindest einige von den haaren, die jetzt wieder nachwachsen, nicht miniaturisiert sind. ell cranell habe ich übrigens schon länger wieder abgesetzt, weil es nix gebracht hat.

LG, Lara

---